

# 防癌飲食

## 就要這麼吃

文／預防醫學中心 營養師 吳素珍



歐洲一項針對10個國家近52萬人所做的  
前瞻性營養與癌症調查研究發現：

- 血漿中高濃度的維生素C、類胡蘿蔔素、維生素E、高纖維飲食及地中海式飲食，可降低胃癌發生率；而紅肉、醃製品及加工製品，會增加胃癌的發生率。
- 攝取足夠的纖維、魚類、鈣質，以及血漿中有足夠的維生素D，可降低大腸癌的發生率；紅肉、醃製品、加工製品、酒精及體重過重，則會增加大腸癌的罹患率。
- 抽菸者多攝取蔬菜、水果，可降低肺癌的發生率。
- 乳癌的發生與攝取過量的飽和脂肪、酒精有關；停經後婦女，如果體重過重、缺少運動，則會增加乳癌的發生率。

### 營養師的叮嚀：

在日常生活中，不當的飲食習慣及飲食結構失調，有可能致癌，因此培養良好的飲

食習慣是防癌的最佳武器。那麼，該怎麼做呢？

### ● 避免食物中的致癌源

1. 發黴食物：發黴的花生、黃豆、玉米及其他穀物等，含有致癌力極強的黃麴毒素，黃麴毒素不易被加熱破壞，容易引發肝癌。
2. 醃製食物：如醃肉、醃菜，含有亞硝酸鹽，為強烈致癌物，容易引發胃癌及鼻咽癌。
3. 燻烤食物：油溫太高會產生大量的雜環胺及多環芳烴等較強致癌物，所以煎炸食物不宜多吃，煎炸用油也最好每次換新。
4. 高脂肪、高蛋白飲食，以及攝取過多糖、鹽、酒精或長期缺乏某些營養素（如維生素、礦物質），較易罹患癌症。⊕

### ● 多攝取有助於預防癌症的營養素

營養素	食物來源
β胡蘿蔔素	深黃、橘紅及深綠色的蔬果含量最多，如：南瓜、茼蒿、油菜、芒果、胡蘿蔔等。
維生素C	1. 深綠色蔬菜 2. 番石榴、柳丁、葡萄柚，芒果、柚子等水果
維生素E	胚芽、全穀類、豆類、蛋及綠色蔬菜
茄紅素	紅色的番茄、紅葡萄柚、紅西瓜、木瓜等。同一種作物中，以鮮紅色品種的含量較多。
柑桔類生物類黃酮	1. 柑桔類（葡萄柚、柳橙、檸檬等）的果皮。 2. 葡萄籽也含有豐富的生物類黃酮，因無法直接食用，而被製成營養補充劑。
反藜蘆醇及原花青素	葡萄皮，目前也製成營養補充劑
綠茶素	綠茶
花青素	覆盆子萃取物、葡萄皮萃取物
巰胱甘力（Glutathione）	莢豆、核果、小麥胚芽、香瓜、柚子、包心菜等

### 參考資料：

EUROPEAN JOURNAL OF CANCER 46 ( 2010 ) 2555-2562